Niveau(x) d'enseignement : 4 Numéro EDUQ : 9570675
Centre d'intérêt : 950

Economie familiale. Mise à jour : secondaire : formation générale : 2e année -- [Québec] : Ministère de l'éducation, Direction de la formation générale, c1995.
54 p. : ill. ; 28 cm. -- (Programmes d'études / Ministère de l'éducation du Québec)

Code: 9495-0837; 16-3803.

ISBN 2-550-24285-8

Vedette(s)-secondaire(s) : Québec (Province). Ministère de l'éducation. Direction de la formation générale

Descripteur(s) : Economie familiale * Programme d'études * Secondaire (Ordre d'enseignement)

Modifications apportées aux objectifs et au contenu du programme Economie familiale 16-4122 conçu à l'intention des élèves de deuxième secondaire.

PROGRAMMES D'ÉTUDES

Économie familiale
Mise à jour

secondaire

Formation générale
2e année

Québec

95-70675

Économie familiale
Mise à jour

secondaire

Formation générale
2e année

Direction générale du développement pédagogique
Direction de la formation générale

Les établissements d'enseignement sont autorisés à procéder, pour les besoins, à une reproduction totale ou partielle du présent document. S'il est reproduit pour vente, le prix de vente ne devra pas excéder le coût de reproduction.

© Gouvernement du Québec
Ministère de l'Éducation, 1995 — 9495-0837

ISBN 2 - 550 - 24285-8

Dépôt légal – Bibliothèque nationale du Québec, 1995

Conformément aux dispositions de l'article 461 de la Loi sur l'instruction publique (L.R.Q., c. I-13.3), la présente mise à jour modifie le programme Économie familiale, qui a été conçu à l'intention des élèves de deuxième secondaire. Le programme ainsi révisé sera d'application obligatoire dans toutes les écoles à compter du 1er juillet 1996.

JEAN GARON
Ministre de l'Éducation

CONCEPTION :
Lizette Legros
D'après le programme mis à jour sous la responsabilité
de Marcel Teasdale et de Cécile Veilleux

SUPERVISION :
Michèle Roberge
Responsable du programme d'Économie familiale

COLLABORATION :
Martine Bouchard
Gaétane Bellemare
Céline Defoy
Lise Duchesneau
Agathe Gagné-Collard
Louise Houde
Marthe Vidal

SECRÉTARIAT :
Marthe Breton et Solange Dallaire
Direction de la formation
générale des jeunes

DIRECTION :
Daniel Trottier
Directeur par intérim
Direction de la formation
générale des jeunes

Cette mise à jour contient toutes les modifications apportées aux objectifs et au contenu du programme Économie familiale 16-4122 au moment de sa révision. Ces modifications apparaissent en caractères gras. Conséquemment, les enseignantes et les enseignants qui donnent les cours d'économie familiale trouveront dans le présent document tous les éléments nécessaires à la préparation de leurs cours.

Module 1

ÉCONOMIE ET VIE FAMILIALE

TEMPS APPROXIMATIF : 25 p. 100

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

p. 10[1]

Sur les plans cognitif et psychomoteur, l'élève devra pouvoir :

- connaître et comprendre les besoins et les ressources de l'adolescent ou de l'adolescente dans les domaines des relations familiales et de la consommation;
- connaître, comprendre et développer des habitudes préventives dans les domaines des relations familiales et de la consommation;
- connaître, comprendre et appliquer des processus de décision et de gestion des ressources humaines, matérielles et financières.

Sur le plan affectif, l'élève devra pouvoir :

- accepter sa responsabilité dans le développement de sa personnalité et dans sa croissance;
- accepter sa responsabilité dans la gestion de ses ressources personnelles et familiales : temps, énergie, argent;
- adopter des attitudes rationnelles dans l'utilisation de ses ressources **personnelles et familiales** : temps, énergie, argent.

---

[1] Programme d'études Économie familiale 16-4122.

MODULE 1

ÉCONOMIE ET VIE FAMILIALE

OBJECTIFS TERMINAUX ET PONDÉRATION

p. 11

		PONDÉRATION
	UNITÉ-CONCEPT : BESOINS	
1.1	Décrire des besoins physiologiques et des besoins psychologiques liés à la période de l'adolescence.	5 %
	UNITÉ-CONCEPT : RESSOURCES	
1.2	**Reconnaître, à la période de l'adolescence, les ressources disponibles dans le milieu immédiat.**	3 %
	UNITÉ-CONCEPT : SATISFACTION DES BESOINS	
1.3	Décrire des responsabilités que l'adolescente ou l'adolescent peut assumer dans son milieu immédiat.	
1.4	**Établir différents types de planification dans des situations de la vie d'une** adolescente ou d'un adolescent.	17 %
1.5	**Adopter** une stratégie rationnelle dans l'achat d'un bien ou d'un service.	
		25 %

UNITÉ-CONCEPT : BESOINS

p. 12

1.1 Décrire des besoins physiologiques et des besoins psychologiques **liés** à la période de l'adolescence.

1.1.1 Définir, **en ses propres mots,** la notion de besoin.

- Besoin : ◦ état d'insatisfaction **incitant** une personne à désirer ce qui lui fait défaut.

1.1.2 **Établir la différence** entre la notion de besoin fondamental et la notion de besoin accessoire.

- Besoin **fondamental** : ◦ **besoin essentiel à la survie**.
- Besoin accessoire : ◦ besoin utile, mais non de nécessité absolue.

1.1.3 **Décrire sommairement** des besoins fondamentaux physiologiques de l'être humain.

- Besoins fondamentaux physiologiques **(bien-être corporel) :** ◦ **boire de l'eau potable,** ◦ **dormir**, ◦ **faire de l'exercice**, ◦ **respirer un air de qualité**, ◦ **se laver,** ◦ se loger, ◦ se nourrir, ◦ se vêtir, ◦ **autres**.

1.1.4 **Décrire sommairement** les besoins fondamentaux psychologiques de l'être humain.

- Besoins fondamentaux psychologiques **(harmonie intérieure)**: accomplissement, ◦ amour et **amitié,** ◦ appartenance, ◦ **autonomie,** ◦ **bonheur et goût de vivre,** ◦ **confiance en soi,** ◦ **connaissance (savoir),** ◦ **défis à relever,** ◦ **épanouissement**, ◦ estime de soi et d'autrui, ◦ **identité personnelle,** ◦ **protection,** ◦ **respect de ses droits et de ceux d'autrui (non-violence)**, ◦ sécurité, ◦ **autres**.

1.1.5 **Déterminer les changements physiologiques et les changements psychologiques** qui font varier les besoins à l'adolescence.

- A. Changements physiologiques : ◦ **apparition des poils pubiens et axillaires,** ◦ **capacité de reproduction,** ◦ **croissance de l'ensemble du squelette,** ◦ **production d'hormones sexuelles,**

Chez la fille : ◦ changement léger et graduel de la voix, ◦ développement des seins, ◦ élargissement des hanches, ◦ menstruation, ◦ précision de la ligne de taille,

Chez le garçon : ◦ apparition de la barbe, ◦ apparition des poils sur les membres et la poitrine, ◦ changement dans la couleur et dans la texture de la peau, ◦ éjaculation, ◦ élargissement des épaules et précision de la forme triangulaire du tronc, ◦ mue de la voix.

- B. Changements psychologiques :
  - **évolution affective : ◦ attitudes, émotivité, sentiments;**
  - **évolution intellectuelle : ◦ connaissances, méthodes de travail;**
  - **évolution sociale : ◦ attirance vers l'autre, engagement dans son milieu.**

1.1.6 **Établir la relation entre les besoins fondamentaux de l'être humain et la qualité de son environnement.**

- **Relation selon les aspects suivants : ◦ conservation, ◦ protection, ◦ récupération, ◦ recyclage.**
- **Qualité de son environnement, ◦ à la maison, ◦ à l'école, ◦ dans la nature, ◦ dans son quartier ou son village.**

1.1.7 **Relever les ressemblances et les différences dans les manifestations des besoins fondamentaux selon les diverses cultures.**

- **Besoins fondamentaux : ◦ les mêmes pour tous les êtres humains; • Manifestations : ◦ variables selon les cultures**

  Exemples à partir de la réalité du milieu.

UNITÉ-CONCEPT : RESSOURCES

p. 13-14 1.2 **Reconnaître, à la période de l'adolescence, les ressources disponibles dans le milieu immédiat.**

1.2.1 Définir, **en ses propres mots**, la notion de ressource.

- Ressource : ◦ moyens dont on dispose, ◦ **possibilités d'agir.**

1.2.2 **Déterminer les ressources personnelles d'une adolescente ou d'un adolescent sur les plans matériel et humain.**

- Ressources personnelles matérielles : ◦ biens personnels, ◦ revenus, ◦ **autres**.
- Ressources personnelles humaines : ◦ connaissances : ◦ habiletés, **- manuelles, intellectuelles, gestion du temps,** ◦ santé, ◦ **autres**.

1.2.3 **Reconnaître** des groupes familiaux.

- Groupes familiaux : ◦ **famille d'accueil,** ◦ **famille élargie,** ◦ famille monoparentale, ◦ **famille biparentale,** ◦ **famille recomposée,** ◦ groupe communal, ◦ **autres**.

1.2.4 **Déterminer** les ressources **des groupes familiaux.**

- Ressources des groupes familiaux : ◦ **matérielles** : biens matériels des membres, revenus des membres, **autres**; ◦ **humaines :** connaissance des membres, **disponibilité des membres**, habileté des membres, **santé des membres.**

1.2.5 **Déterminer** les ressources scolaires.

- Ressources scolaires : ◦ matérielles : équipement, **locaux**; ◦ humaines : **autres élèves**, personnel enseignant, **personnel non enseignant**.

1.2.6 **Déterminer les ressources** communautaires.

- **Ressources communautaires** : ◦ établissements commerciaux, ◦ services alimentaires, ◦ **services culturels et interculturels,** ◦ services de communication, ◦ services d'entraide, ◦ services de protection, ◦ services de santé, ◦ services de transport, ◦ **services environnementaux,** ◦ **services financiers,** ◦ **services médiatiques,** ◦ services sportifs, ◦ **autres**.

p. 15

1.3 Décrire des responsabilités que l'adolescente ou l'adolescent peut assumer dans son milieu immédiat.

1.3.1 **Définir en ses propres mots, la notion de responsabilité.**

- **Responsabilité : ◦ manifester le sens du devoir, de l'engagement, de l'exigence, de l'obligation, ◦ devoir répondre de ses actes et dans certains cas, de ceux d'autrui.**

1.3.2 **Enumérer des formes de responsabilité à l'adolescence.**

- **Formes de responsabilités : ◦ environnementale, ◦ familiale, ◦ individuelle, ◦ interculturelle, ◦ sociale, ◦ autres.**

1.3.3 Décrire des activités qui permettent à l'adolescente ou à l'adolescent de mettre ses ressources au service de son milieu.

- Activités : ◦ **activités écologiques,** ◦ aide à l'entretien du logis familial, ◦ **activités bénévoles auprès de différents organismes communautaires**, des personnes âgées, des personnes handicapées, ◦ gardiennage, ◦ **autres**.

1.3.4 **Déterminer** des conditions essentielles qui permettent à l'adolescente ou à l'adolescent d'assumer ses responsabilités dans l'accomplissement d'une **activité**.

- Conditions : ◦ **acquisition** des habiletés pertinentes, ◦ connaissance de **l'activité**, ◦ **connaissance** des conditions de travail, ◦ **respect de l'environnement**, ◦ respect **des ententes préalables,** ◦ **autres.**

1.3.5 **Déterminer** des facteurs favorables à l'épanouissement des personnes au sein du groupe familial.

- Facteurs : ◦ **bonne humeur**, ◦ choix d'objectifs personnels de vie, ◦ **climat serein, agréable et non violent,** ◦ connaissance de soi, ◦ **partage du travail,** ◦ relations interpersonnelles harmonieuses, ◦ respect des objectifs des autres, ◦ utilisation rationnelle des ressources personnelles et familiales, ◦ **autres**.

1.3.6 Décrire des attitudes favorables aux relations **interpersonnelles** à l'intérieur du groupe familial.

- Attitudes : ◦ compréhension, ◦ disponibilité, ◦ **estime des autres**, ◦ partage, ◦ participation, ◦ respect, ◦ **autres.**

p. 16

1.4 **Établir différents types de planification dans des situations de la vie d'une adolescente ou d'un adolescent.**

1.4.1 Définir, **en ses propres mots**, la notion de planification.

- Planification : ◦ détermination des objectifs et des moyens de réalisation.

1.4.2 **Inventorier** des types de planification.

- Types de planification : ◦ activité, ◦ budget, ◦ loisirs, ◦ temps, ◦ travail, ◦ **autres.**

1.4.3 **Décrire sommairement** des avantages de la planification.

- Avantages de la planification : ◦ efficacité accrue, ◦ meilleure satisfaction des besoins, ◦ meilleure utilisation des ressources, ◦ répartition pertinente des activités, ◦ sécurité devant l'imprévu, ◦ **autres.**

1.4.4 **Ordonner** les étapes d'un processus de la planification.

- Étapes de la planification : ◦ **détermination** des besoins et des objectifs prioritaires, ◦ estimation des ressources, ◦ **préparation** d'un plan, ◦ exécution du plan, ◦ évaluation et ajustements.

1.4.5 **Respecter les étapes d'un processus de la planification à l'aide de situations tirées de la vie quotidienne d'une adolescente ou d'un adolescent.**

- **Étapes de la planification : ◦ détermination des besoins et des objectifs prioritaires, ◦ estimation des ressources, ◦ préparation d'un plan, ◦ exécution du plan, ◦ évaluation et ajustements.**

1.4.6 **Inventorier** des sources de revenus pour une adolescente ou un adolescent.

- Revenus : ◦ **aide pécuniaire**, ◦ argent sur demande, ◦ cadeau, ◦ **économies**, ◦ intérêts, ◦ salaire, ◦ **autres.**

1.4.7 **Déterminer** les principales dépenses d'une adolescente ou d'un adolescent.

- Dépenses : ◦ **articles** scolaires, ◦ illustrés, magazines, volumes, ◦ jeux, **disques, disquettes, cassettes, vidéocassettes,** ◦ loisirs culturels et sportifs, ◦ repas et goûters, ◦ soins personnels, ◦ transport, ◦ vêtements et accessoires, ◦ **autres.**

1.4.8 **Établir l'équilibre budgétaire** d'une adolescente ou d'un adolescent en fonction de ses revenus et de ses dépenses.

- Équilibre budgétaire : ◦ revenus, ◦ dépenses : **achats à crédit, achats au comptant,** ◦ solde positif : épargne, ◦ **solde négatif** : crédit.

1.4.9 **Utiliser des moyens d'équilibrer des dépenses en fonction de ses revenus et cela, dans des situations données.**

- **Moyens : ◦ augmentation des revenus : aide pécuniaire supplémentaire, travail plus rémunérateur, vente d'objets personnels, autres. ◦ diminution des dépenses : location, recyclage, repas-maison, troc, autres.**

1.4.10 **Distinguer** des avantages et un inconvénient de l'épargne.

- Avantages de l'épargne : ◦ prévision, ◦ revenu additionnel, ◦ sécurité. • Inconvénient de l'épargne : ◦ privation de **la possession ou de l'usage immédiat** d'un bien ou d'un service.

p. 18 1.5 **Adopter** une stratégie rationnelle dans l'achat d'un bien ou d'un service.

1.5.1 **Définir en ses propres mots, la notion de stratégie rationnelle.**

- **Stratégie rationnelle : ◦ Moyens d'agir pour satisfaire un besoin en fonction de ses buts et de ses priorités.**

1.5.2 **Déterminer** des facteurs qui **influent** sur un achat.

- Facteurs : ◦ besoin, ◦ groupe de référence, ◦ **priorité**, ◦ publicité **médiatique**, ◦ publicité sur les lieux de vente, ◦ ressources, ◦ **autres**.

1.5.3 **Discerner** les sources de renseignements en vue d'un achat.

- Sources de renseignements : ◦ étiquettes, ◦ organismes de protection de la consommatrice et du consommateur, ◦ publicité et promotion, ◦ relations personnelles, ◦ revues spécialisées, catalogues, ◦ vendeuses et vendeurs, ◦ **autres**.

1.5.4 Nommer des organismes de protection de la consommatrice et du consommateur.

- Organismes:
  - **Associations coopératives d'économie familiale (ACEF),**
  - **Association des consommateurs du Canada (ACC),**
  - **Association des consommateurs du Québec (ACQ),**
  - **Bureau d'éthique commerciale de Montréal (BEC),**
  - **Industrie Canada (IC),**
  - Office de la protection du consommateur (OPC),
  - **autres.**

1.5.5 **Énoncer** les droits et les responsabilités de la consommatrice et du consommateur.

- Droits : ◦ **à la sécurité,** ◦ **à l'information,** ◦ de choisir, ◦ d'être entendu ou entendue, ◦ **de réparation,** ◦ **à l'éducation à la consommation,** ◦ **à un environnement sain.**

- Responsabilités : ◦ **être averti ou avertie,** ◦ **être actif ou active,** ◦ **être socialement responsable,** ◦ **être responsable en matière d'environnement,** ◦ **être solidaire**.

1.5.6 **Nommer** des types d'établissements commerciaux.

- Établissements commerciaux : ◦ coopérative, ◦ détaillant sans magasin : commandes postales, **marché aux puces**, vente itinérante, ◦ magasins de détail, ◦ **autres.**

1.5.7 **Discerner des éléments à considérer dans le choix des différents types d'établissements commerciaux.**

- **Éléments à considérer : ◦ coût, ◦ lieu, ◦ proximité, ◦ regroupement, ◦ services, ◦ autres.**

1.5.8 **Respecter les étapes d'une stratégie d'achat à l'aide d'exemples de situations de la vie quotidienne d'une adolescente ou d'un adolescent.**

- **Étapes d'une stratégie d'achat** : ◦ **détermination** du besoin, ◦ estimation des ressources, ◦ recherche des renseignements, ◦ évaluation des **choix à considérer**, ◦ décision, ◦ évaluation.

Module 2

ÉCONOMIE FAMILIALE ET PLANIFICATION ALIMENTAIRE

TEMPS APPROXIMATIF : 25 p. 100

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

p. 24

Sur les plans cognitif et psychomoteur, l'élève devra pouvoir :

- connaître et comprendre les besoins et les ressources de l'adolescent ou de l'adolescente dans le domaine de l'alimentation;
- appliquer, dans sa vie quotidienne, les principes d'une saine alimentation;
- **respecter** une démarche rationnelle dans le choix, la production et la conservation des aliments;

Sur le plan affectif, l'élève devra pouvoir :

- démontrer l'importance d'une saine alimentation;
- accepter la responsabilité de son alimentation;
- développer de saines habitudes alimentaires;
- **chercher** à découvrir de nouveaux aliments;
- adopter des attitudes rationnelles dans l'utilisation des ressources alimentaires et de ses ressources personnelles : temps, énergie, argent;
- apprécier l'aspect esthétique dans la présentation des aliments.

MODULE 2

ÉCONOMIE FAMILIALE ET PLANIFICATION ALIMENTAIRE

OBJECTIFS TERMINAUX ET PONDÉRATION

p. 25

UNITÉ - CONCEPT : BESOINS		PONDÉRATION
2.1	Décrire les besoins nutritionnels **nécessaires à l'adolescence afin d'assurer une bonne santé.**	**3%**
UNITÉ-CONCEPT : RESSOURCES		
2.2	**Classer** des aliments selon les **quatre groupes du Guide alimentaire canadien *Pour manger sainement.***	**4%**
2.3	**Déterminer** les fonctions et les principales sources des constituants alimentaires.	
UNITÉ-CONCEPT : SATISFACTION DES BESOINS		
CONSOMMATION		
2.4	**Évaluer des menus en respectant les proportions quotidiennes recommandées pour chaque groupe du Guide alimentaire canadien *Pour manger sainement.***	**6%**
2.5	**Adopter une stratégie rationnelle dans l'achat des aliments.**	
PRODUCTION		
2.6	Préparer des mets simples et nutritifs.	**12%**
2.7	**Mettre en pratique des modes de présentation et de consommation des mets.**	
		25%

p. 26

2.1 Décrire les besoins nutritionnels **nécessaires à l'adolescence afin d'assurer une bonne santé.**

2.1.1 Définir, **en ses propres mots**, la notion de besoin nutritionnel.

- Besoin nutritionnel : ◦ exigence alimentaire nécessaire à l'organisme pour vivre, **croître**, agir et se conserver **en santé**.

2.1.2 Décrire les besoins nutritionnels de l'organisme humain **pendant l'adolescence**.

- Besoins nutritionnels : ◦ **éléments de synthèse (croissance, entretien et réparation des tissus)**; ◦ substances énergétiques, ◦ substances régulatrices.

2.1.3 **Différencier** des facteurs qui font varier les besoins nutritionnels pendant l'adolescence.

- Facteurs : ◦ âge et étape de croissance, ◦ conditions climatiques, ◦ degré d'activité physique, ◦ **état de santé**, ◦ sexe.

2.1.4 **Déterminer** le besoin nutritionnel accru pendant l'adolescence.

- **Besoin nutritionnel accru, ◦ éléments de synthèse des tissus (croissance, entretien et réparation des tissus).**

2.1.5 **Décrire sommairement** des caractéristiques de l'adolescence qui font varier l'apport nutritionnel.

- Caractéristiques : ◦ accroissement rapide de la taille et du poids, ◦ **budget familial, ◦ environnement, ◦ habitudes culturelles, ◦ image de soi**, ◦ puberté.

p. 27

2.2 **Classer** des aliments selon les **quatre groupes du Guide alimentaire canadien *Pour manger sainement*.**

2.2.1 Nommer les groupes d'aliments.

- Groupes d'aliments : ◦ **produits céréaliers,** ◦ **légumes et fruits,** ◦ **produits laitiers,** ◦ **viande et substituts.**

2.2.2 **Établir la différence** entre les produits alimentaires pour chaque groupe d'aliments.

- **Produits céréaliers** : ◦ pains et céréales à grains entiers, ◦ **pains et céréales raffinés**; ◦ pâtes alimentaires, ◦ riz;
- **Légumes :** ◦ **blancs,** ◦ **jaunes,** ◦ **rouges,** ◦ **verts;**
- **Fruits :** ◦ **agrumes,** ◦ **baies,** ◦ **drupes à noyaux,** ◦ **drupes à pépins,** ◦ **jus de fruits,** ◦ **fruits secs;**
- **Produits laitiers** : ◦ fromage, ◦ lait, ◦ **mets à base de lait,** ◦ **produits laitiers glacés**, ◦ yogourt;
- **Viande et substituts** : ◦ **abats,** ◦ **crustacés et mollusques,** ◦ **légumineuses,** noix et **graines**, ◦ oeufs, ◦ poisson, ◦ **produits de l'arachide,** ◦ viande maigre, ◦ volaille, ◦ **autres**.

p. 28-29 2.3 **Déterminer** les fonctions et les principales sources des constituants alimentaires.

2.3.1 **Définir ce qu'est un constituant alimentaire.**

- **Constituant alimentaire : ◦ substance nutritive contenue dans certains aliments et dont l'organisme a besoin pour fonctionner.**

2.3.2 Nommer les constituants alimentaires.

- Constituants alimentaires : ◦ protéines, glucides **(sucres, amidon, fibres)**, ◦ lipides **(matières grasses)**, ◦ minéraux, ◦ vitamines, ◦ eau.

2.3.3 Déterminer les fonctions des constituants alimentaires dans l'organisme humain.

- Fonctions : ◦ **synthèse des tissus (croissance, réparation, entretien)**, ◦ source d'énergie, ◦ régulation des fonctions de l'organisme.

2.3.4 **Établir le lien entre les aliments et les fonctions, entre les aliments et les principales sources des constituants alimentaires.**

- **Tableau des fonctions et des principales sources des constituants alimentaires dans les pages suivantes.**

TABLEAU DES FONCTIONS ET DES PRINCIPALES SOURCES DES CONSTITUANTS ALIMENTAIRES

Constituants alimentaires	FONCTIONS	PRINCIPALES SOURCES				
		Produits laitiers	Produits céréaliers	Fruits Légumes	Viande et substituts	Autres
Protéines	• Synthèse des tissus : croissance, réparation et entretien • Régulation : enzymes, hormones • Source d'énergie • Immunité : formation d'anticorps pour lutter contre l'infection	• Lait • Fromage	• Céréales à grains entiers		• Viande • Poisson • Volaille • Crustacés • Mollusques • Oeufs • Noix • Graines • Légumineuses (tofu)	
Glucides	• Source d'énergie	• Lait • Yogourt	• Pain • Céréales • Riz • Pâtes alimentaires	• Frais • Conserves • Congelés • Secs • Jus		• Sirop • Miel • Confitures • Mélasse
Lipides (Matières grasses)	• Source d'énergie • Contribution à l'absorption des vitamines liposolubles : A D E K • Sources d'acides gras essentiels	• Lait • Fromage	• Croissants • Pâtes feuilletées • Pains au fromage		• Viande • Volaille • Poisson • Arachides • Noix • Jaune d'oeuf	• Huiles • Graisses • Beurre • Margarine • Mayonnaise • Crème • Fromage • Gras

Document de référence.

Constituants alimentaires	FONCTIONS	PRINCIPALES SOURCES					
		Produits laitiers	Produits céréaliers	Fruits Légumes	Viande et substituts	Autres
MINÉRAUX	**Calcium** • Minéralisation des os et des dents • Bon fonctionnement du système nerveux, du rythme cardiaque • Coagulation normale du sang	• Lait • Fromage • Yogourt		• Brocolis • Navets • Carottes • Haricots • Cantaloups • Abricots secs	• Saumon • Sardines en conserve avec les os • Légumineuses	
	Fer • Formation de l'hémoglobine, partie constituante des globules rouges qui transportent l'oxygène et le gaz carbonique lorsque le fer est combiné avec les protéines		• Céréales à grains entiers ou céréales enrichies • Céréales pour bébé	• Légumes verts feuillus	• Foie • Viandes rouges • Légumineuses	
	Phosphore • Formation et maintien de dents et d'os forts	• Lait • Fromage			• Viande • Poisson • Volaille • Oeufs • Noix	
	Magnésium • Formation et maintien de dents et d'os forts • Soutien au métabolisme de l'énergie et à la formation des tissus		• Céréales à grains entiers	• Épinards	• Noix • Foie • Palourdes • Huîtres • Crabe	
	Sodium • Transmission du flux nerveux • Métabolisme cellulaire			• Légumes en conserve	• Produits de charcuterie	• Sel • Marinades • Croustilles

Document de référence.

Constituants alimentaires	FONCTIONS	PRINCIPALES SOURCES					
		Produits laitiers	Produits céréaliers	Fruits Légumes	Viande et substituts	Autres
MINÉRAUX	Fluor • Prévention de la carie dentaire et de l'ostéoporose				• Poissons de mer	• Eau fluorée • Thé
	Zinc • Protection pour le métabolisme de l'énergie et la formation des tissus	• Lait	• Grains entiers • Germe de blé		• Fruits de mer • Viande • Foie • Oeufs • Légumineuses	
	Iode • Contribution au bon fonctionnement de la glande thyroïde				• Poissons de mer	• Sel de table iodé
VITAMINES	LIPOSOLUBLES A • Développement normal des os et des dents • Contribution à la vue dans l'obscurité • Maintien de la peau et des muqueuses en bon état	• Lait		• Légumes verts • Légumes jaune foncé	• Jaune d'oeuf • Foie • Rognons	• Beurre • Margarine

Document de référence.

Constituants alimentaires	FONCTIONS	PRINCIPALES SOURCES				
		Produits laitiers	Produits céréaliers	Fruits Légumes	Viande et substituts	Autres
VITAMINES	D • Aide à l'utilisation du calcium et du phosphore pour la formation et le maintien de dents et d'os forts	• Lait enrichi				• Huiles de foie de poisson • Margarine
	E • Formation des globules rouges • Protection des réserves de vitamine A • Maintien de la santé des membranes par sa fonction anti-oxydante		• Céréales à grains entiers • Germe de blé	• Fruits • Légumes	• Oeufs • Foie	• Huiles végétales • Margarine
	K • Facteur de coagulation normale du sang (synthétisée par la flore intestinale)			• Légumes verts et jaunes		
	HYDROSOLUBLES Thiamine (B_1) • Facteur de libération de l'énergie des glucides • Soutien à la croissance normale et facteur de régulation de l'appétit		• Céréales à grains entiers ou céréales enrichies	• Pommes de terre	• Porc • Foie • Rognons • Légumineuses	

Document de référence.

Constituants alimentaires	FONCTIONS	PRINCIPALES SOURCES					
		Produits laitiers	Produits céréaliers	Fruits Légumes	Viande et substituts	Autres
VITAMINES	**Riboflavine (B_2)** • Conservation de la peau et des yeux en bon état • Contribution au bon fonctionnement du système nerveux • Contribution à la libération de l'énergie pour les cellules	• Lait • Fromage	• Pains et céréales à grains entiers • Pains et céréales enrichis	• Légumes verts feuillus	• Foie • Saumon • Oeufs	
	Niacine • Aide à la croissance et à la progression normales • Contribution au fonctionnement normal du système nerveux et de l'appareil digestif	• Lait • Fromage	• Pains • Céréales	• Tomates • Pois • Pommes de terre	• Foie • Oeufs • Poisson • Volaille • **Beurre d'arachide**	
	Cobalamine (B_{12}) • Formation de globules rouges sains • Maintien des tissus nerveux et gastro-intestinaux en bon état	• Lait • **Produits laitiers**			• Foie • Rognons • Fruits de mer • Sardines • Saumon • Hareng • Jaune d'oeuf	
	C • Maintien des parois des vaisseaux sanguins en bonne condition • Contribution à la santé des dents et des gencives			• Agrumes et leurs jus • Jus de pomme vitaminé • Tomates à l'état nature ou en jus • Choux, pommes de terre, brocolis • Choux-fleurs, poivrons • Fraises, cantaloups		

Document de référence.

Constituants alimentaires	FONCTIONS	PRINCIPALES SOURCES					
		Produits laitiers	Produits céréaliers	Fruits Légumes	Viande et substituts	Autres
Vitamines	Folacine (acide folique) • Agent de formation des globules rouges du sang			• Champignons • Asperges • Brocolis • Épinards • Citrons • Cantaloups • Fraises • Bananes	• Foie • Rognons • Légumineuses	• Levure
Eau	• Transport des nutriments et des produits de déchets • Régulation de la température corporelle • Contribution aux réactions chimiques	• Lait		• Légumes • Fruits • Leur jus		• Soupe • Bouillon • Eau
Fibres alimentaires	• Régulation et élimination des déchets de l'organisme		• Son • Céréales de son • Pains et céréales à grains entiers	• Fruits secs • Fruits et légumes crus ou cuits	• Légumineuses • Graines • Noix	

Document de référence.

p. 32-33 **2.4 Évaluer des menus en respectant les portions quotidiennes recommandées pour chaque groupe du Guide alimentaire canadien *Pour manger sainement*.**

2.4.1 Décrire des exemples de portion pour chaque groupe d'aliments.

- Exemples de portion pour : ◦ **produits céréaliers,** ◦ **légumes et fruits,** ◦ **produits laitiers,** ◦ **viande et substituts.**

2.4.2 Indiquer le nombre de portions quotidiennes recommandées **pour chaque groupe d'aliments du Guide alimentaire canadien *Pour manger sainement*.**

- Portions recommandées :
  - **produits céréaliers : 5 à 12,**
  - **légumes et fruits : 5 à 10,**
  - **produits laitiers : 3 à 4,**
  - **viande et substituts : 2 à 3.**

2.4.3 **Énoncer les recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et des Canadiennes.**

- **Recommandations** :
  - **agrémenter son alimentation par la variété;**
  - **dans l'ensemble de son alimentation, donner la plus grande part aux céréales, pains et autres produits céréaliers, ainsi qu'aux légumes et aux fruits;**
  - **opter pour des produits laitiers moins gras, des viandes plus maigres et des aliments préparés avec peu ou pas de matières grasses;**
  - **chercher à atteindre et à maintenir un poids-santé en étant régulièrement actif ou active et en mangeant sainement;**
  - **lorsque l'on consomme du sel, de l'alcool ou de la caféine, y aller avec modération.**

2.4.4 Composer des menus quotidiens équilibrés **à partir de différents critères.**

- **Critères : ◦ facteurs faisant varier les besoins nutritionnels, ◦ présence des quatre groupes du Guide alimentaire canadien *Pour manger sainement*, ◦ recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et des Canadiennes, ◦ respect minimal des portions recommandées, ◦ autres.**

2.4.5 Critiquer la composition de certains menus à partir des différents critères.

- **Mêmes critères qu'en 2.4.4.**

p. 34 2.5 **Adopter** une stratégie **rationnelle** dans l'achat des aliments.

2.5.1 **Expliquer** les étapes préalables **à** l'achat des aliments.

- Étapes préalables : ◦ inventaire des ressources, ◦ planification des menus, ◦ liste d'achats **en fonction de ses besoins.**

2.5.2 Expliquer des critères à considérer au moment de l'achat des aliments.

- Critères d'achat : ◦ coût, ◦ **emballages respectueux de l'environnement et adéquats**, ◦ étiquettes, renseignements, ◦ fraîcheur, maturité, apparence, ◦ **habitudes alimentaires selon les différentes cultures**, ◦ méthodes de préparation, ◦ **présence ou non d'agents de conservation ou d'additifs,** ◦ **produits du Québec et produits régionaux,** ◦ **symboles** :

◦ **valeur nutritive,** ◦ **autres.**

2.5.3 **Utiliser** des moyens pour réaliser des économies dans l'achat des aliments **et ce, dans des situations données**.

- Moyens : ◦ achat au moment propice, ◦ achat de produits de marques privées ou *sans nom* à valeur nutritive égale, ◦ achat selon la classification et l'usage prévus, ◦ **analyse critique des aubaines et des primes offertes**, ◦ **calcul des taxes,** ◦ **calcul du prix à l'unité et au paquet**, ◦ choix d'aliments moins coûteux pour une même valeur nutritive, ◦ **choix de produits québécois**, ◦ lecture des étiquettes, ◦ respect de la liste d'achats, ◦ vérification des dates limites de conservation, ◦ **autres**.

2.5.4 **Dégager des solutions qui respectent l'environnement au moment de l'achat des aliments.**

- **Solutions : ◦ achat d'aliments cultivés biologiquement, ◦ achat d'aliments dont la mise en marché, la conservation et la préparation demandent le moins d'énergie possible, ◦ achat de produits régionaux qui permettent l'économie de transport, ◦ autres.**

2.5.5 Décrire certains facteurs qui influent sur le coût des aliments.

- Facteurs : ◦ emballage, ◦ **libre-échange**, ◦ offre et demande, ◦ provenance, ◦ publicité, ◦ qualité, ◦ saisons, ◦ **taxes**, ◦ transformation, ◦ transport, ◦ type d'établissements, ◦ **autres**.

p. 36-37 **2.6** Préparer des mets simples et nutritifs.

2.6.1 **Démontrer** l'utilité des ustensiles de cuisine.

- Ustensiles de cuisine pour : ◦ couper, ◦ cuire, ◦ éplucher, ◦ mélanger, ◦ mesurer, ◦ nettoyer.

2.6.2 Mesurer avec précision des ingrédients.

- Techniques de mesure pour les : ◦ **gras : liquides, solides,** ◦ **liquides,** ◦ **solides : cassonade, farine, autres.**

2.6.3 Interpréter des termes courants du langage culinaire.

- Termes culinaires : ◦ alterner, ◦ assaisonner, ◦ badigeonner, ◦ battre, ◦ couper, ◦ crémer, ◦ émincer, ◦ fouetter, ◦ gratiner, ◦ râper, ◦ revenir, ◦ saupoudrer.

2.6.4 **Adopter** une méthode rationnelle de travail dans la préparation des aliments.

- Méthode **rationnelle** : ◦ regroupement des ingrédients, ◦ vérification des ustensiles et des plats nécessaires, ◦ respect de la méthode de préparation, ◦ nettoyage, ◦ **rangement.**

2.6.5 **Respecter** des mesures d'hygiène et de sécurité dans la cuisine.

- Mesures d'hygiène et de sécurité en ce qui concerne les : ◦ aliments : **conservation, entreposage, préparation,** ◦ personnes, ◦ ustensiles de cuisine.

2.6.6 Différencier les modes de cuisson pour les aliments de chaque groupe du Guide alimentaire canadien *Pour manger sainement*.

- **Modes de cuisson** : ◦ **à la vapeur,** ◦ **à la vapeur sous-pression,** ◦ **au four,** ◦ **au four à micro-ondes,** ◦ **dans un liquide,** ◦ **friture,** ◦ **grillade.**

2.6.7 **Utiliser** des techniques culinaires appropriées dans la préparation de mets à base d'aliments **des quatre groupes du Guide alimentaire canadien *Pour manger sainement*.**

- Groupes d'aliments : ◦ **produits céréaliers,** ◦ **légumes et fruits,** ◦ **produits laitiers,** ◦ **viande et substituts,**
- **Techniques culinaires :** ◦ **dans l'utilisation des ustensiles de cuisine,** ◦ **de préparation des aliments,** ◦ **de cuisson.**

2.6.8 **Distinguer des avantages et des inconvénients de l'utilisation du four à micro-ondes.**

- **Avantages :** ◦ conservation de la valeur nutritive, ◦ décongélation, ◦ économie d'énergie, ◦ économie de temps, ◦ rapidité, ◦ réchauffage, ◦ utilisation de nombreux contenants de différents matériaux, ◦ autres.

- **Inconvénients :** ◦ espace restreint, ◦ non-coloration des aliments, ◦ utilisation d'ustensiles particuliers, ◦ nouvelles méthodes de travail, ◦ ramollissement de certains mets, ◦ temps d'attente, ◦ cuisson inégale, ◦ autres.

2.6.9 **Utiliser les techniques propres au four à micro-ondes.**

- **Techniques particulières dans l'utilisation des ustensiles :** ◦ de cuisine, ◦ de cuisson, ◦ de décongélation, ◦ de préparation.

p. 38

2.7 **Mettre en pratique des modes de présentation et de consommation des mets.**

2.7.1 **Énumérer** des facteurs qui font varier le mode de présentation et de consommation des aliments.

- Facteurs : ◦ circonstances, ◦ **conservation des énergies,** ◦ **coutumes et traditions,** ◦ **goûts,** ◦ **respect de l'environnement,** ◦ habitudes, ◦ nature des aliments, ressources disponibles, ◦ **autres**.

2.7.2 Dresser le couvert pour un repas.

- Disposition des pièces d'un couvert : ◦ accessoires, ◦ ustensiles, ◦ vaisselle, ◦ verrerie.

2.7.3 Distinguer des ressemblances et des différences de comportements convenables à la table, selon les diverses cultures.

- **Comportement à la table** : ◦ **conversation**, ◦ **hygiène et propreté,** ◦ **tenue,** ◦ **utilisation des pièces du couvert.**

Module 3

ÉCONOMIE FAMILIALE ET HABILLEMENT

TEMPS APPROXIMATIF : 25 p. 100

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Sur les plans cognitif et psychomoteur, l'élève devra pouvoir :

- connaître et comprendre les besoins et les ressources de l'adolescente et de l'adolescent en matière d'habillement;
- connaître **et respecter** les démarches rationnelles dans l'utilisation des ressources vestimentaires et de ses ressources personnelles : temps, argent, énergie;
- **être rationnel dans la démarche** qui concerne le choix, la production et la conservation des vêtements.

Sur le plan affectif, l'élève devra pouvoir :

- apprécier l'importance du confort dans l'habillement;
- adopter des attitudes rationnelles dans l'utilisation des ressources vestimentaires et de ses ressources personnelles : temps, argent, énergie;
- apprécier l'aspect esthétique de l'habillement;
- apprécier le vêtement comme moyen de mise en valeur des traits personnels.

MODULE 3

ÉCONOMIE FAMILIALE ET HABILLEMENT

OBJECTIFS TERMINAUX ET PONDÉRATION

p. 41

UNITÉ-CONCEPT : BESOINS		PONDÉRATION
3.1	**Déterminer** les besoins physiologiques et les besoins **psychosociaux** auxquels le vêtement peut répondre.	**2 %**
UNITÉ-CONCEPT : RESSOURCES		
3.2	**Classer, selon leurs propriétés,** les matières textiles utilisées pour la confection des vêtements.	
3.3	**Déterminer** les caractéristiques de certains types d'étoffe.	**4 %**
3.4	**Choisir un vêtement selon sa silhouette et selon les principes d'harmonie.**	
UNITÉ-CONCEPT : SATISFACTION DES BESOINS		
CONSOMMATION		
3.5	**Comparer les propriétés des étoffes qui influent sur la consommation dans le domaine du vêtement.**	
3.6	Interpréter correctement des étiquettes apposées aux vêtements.	
3.7	Décrire des **méthodes** d'entretien appropriées aux vêtements.	**6 %**
3.8	**Adopter** une stratégie rationnelle dans l'achat des vêtements.	
PRODUCTION		
3.9	**Utiliser** les techniques de base nécessaires à la confection d'un **vêtement ou d'un accessoire.**	**13 %**
		25 %

UNITÉ-CONCEPT : BESOINS

p. 42

3.1 **Déterminer** les besoins physiologiques et les besoins **psychosociaux** auxquels le vêtement peut répondre.

3.1.1 **Discerner** les besoins physiologiques auxquels le vêtement peut répondre.

- **Besoins physiologiques :**
  ◦ **confort pour : liberté des mouvements, plaisir, satisfaction personnelle, sécurité, autres;**
  ◦ **protection contre : accidents et blessures, bruit, chaleur et froid, feu, insectes, intempéries, maladies et allergies, micro-organismes, produits dangereux, autres.**

3.1.2 **Discerner** des besoins **psychosociaux** auxquels le vêtement peut répondre.

- **Besoins psychosociaux :** ◦ appartenance, ◦ **conformisme,** ◦ **estime de soi et des autres,** ◦ expression personnelle et **individualisme,** ◦ **identité culturelle, religieuse, professionnelle et sociale,** ◦ **parure,** ◦ prestige, ◦ **pudeur,** ◦ **sécurité,** ◦ **autres**.

3.1.3 **Reconnaître certains** facteurs qui font varier les besoins vestimentaires.

- Facteurs : ◦ climatiques, ◦ culturels, ◦ **écologiques,** ◦ **économiques,** ◦ **personnels,** ◦ **physiologiques,** ◦ **professionnels,** ◦ sociaux, ◦ **autres**.

p. 45 3.2 **Classer, selon leurs propriétés**, les matières textiles utilisées pour la confection des vêtements.

3.2.1 **Déterminer l'origine des matières textiles.**

- Origine des matières textiles : ◦ naturelle : **végétale (cellulosique), animale (protéinique), minérale;** ◦ chimique : **cellulosique, synthétique**.

3.2.2 **Définir des propriétés communes aux fibres textiles végétales.**

- **Propriétés des fibres végétales (cellulosiques) : ◦ absorptivité, ◦ élasticité, ◦ perméabilité à l'air, ◦ résistance, ◦ autres**.

3.2.3 **Définir des propriétés communes aux fibres textiles animales.**

- **Propriétés des fibres animales : ◦ absorptivité, ◦ élasticité, ◦ isolation thermique, ◦ résistance, ◦ autres**.

3.2.4 **Définir des propriétés communes aux fibres textiles synthétiques.**

- **Propriétés des fibres synthétiques : ◦ élasticité, ◦ électrostatique, ◦ fibre infeutrable, ◦ résistance, ◦ stabilité, ◦ tendance à boulocher, ◦ autres**.

p. 43 3.3 **Déterminer** les caractéristiques de certains types d'étoffe.

3.3.1 **Décrire la fabrication d'une étoffe.**

- **Étoffe : ◦ surface ou structure textile obtenue par l'assemblage de fils ou de filés de fibres solidifiés par divers procédés : collage, feutrage, nouage, tissage, tressage, tricotage.**

3.3.2 **Décrire les trois types d'étoffe les plus utilisés.**

- Types d'étoffe :
  ◦ tissée : formée par l'entrecroisement à angle droit de fils de chaîne et de fils de trame;
  ◦ tricotée : étoffe faite de mailles entrelacées au moyen d'aiguilles spéciales;
  ◦ **nontissée : étoffe manufacturée dont la cohésion des fibres est assurée par des méthodes mécaniques, physiques ou chimiques.**

3.3.3 **Comparer les principales caractéristiques de certains types d'étoffes.**

- **Caractéristiques de l'étoffe :**
  ◦ **tissée : côtés pouvant s'effilocher, droit fil;**
  ◦ **tricotée : élasticité, flexibilité, formation de mailles, différents fils assemblés, résistance aux plis;**
  ◦ **nontissée : moins coûteuse, ne s'effiloche pas, sans droit fil.**

3.4 Choisir un vêtement selon sa silhouette et selon les principes d'harmonie.

3.4.1 **Déterminer son type de silhouette.**

- **Types de silhouette à considérer : ◦ ectomorphe, ◦ endomorphe, ◦ mésomorphe.**

3.4.2 **Reconnaître certains éléments du design.**

- **Éléments du design à considérer : ◦ dominante : contraste, couleur, texture; ◦ équilibre : asymétrique, symétrique, ◦ ligne : courbe, droite; ◦ proportion ◦ rythme : gradation, répétition.**

3.4.3 **Différencier certaines harmonies de couleur.**

- **Harmonies de couleur : ◦ chaude et froide, ◦ complémentaire, ◦ contrastante, ◦ monochrome, ◦ polychrome, ◦ autres.**

3.4.4 **Énumérer les facteurs à considérer dans le choix de vêtements adaptés à sa personne.**

- **Facteurs : ◦ cheveux, ◦ pigmentation, ◦ proportions physiques, ◦ teint, ◦ yeux.**

3.5 **Comparer les propriétés des étoffes qui influent sur la consommation dans le domaine du vêtement.**

3.5.1 **Nommer les composantes des étoffes qui peuvent influer sur leurs propriétés.**

- **Composantes des étoffes : ◦ choix des fibres, ◦ choix des fils, ◦ choix de la construction de l'étoffe.**

3.5.2 **Déterminer les propriétés à privilégier au moment de l'achat d'un vêtement.**

- **Propriétés : ◦ apparence : qualité du lustre et de la texture, résistance au boulochage, résistance aux plis, élasticité, autres; ◦ confort : élasticité, perméabilité à l'air, transfert de la chaleur, autres; ◦ durabilité : résistance à l'abrasion, résistance à l'usure, ◦ facilité d'entretien, ◦ ininflammabilité, ◦ protection de l'environnement, ◦ stabilité dimensionnelle, ◦ autres;**

3.5.3 **Caractériser des types de vêtements en fonction des qualités recherchées.**

- **Types de vêtements et qualités recherchées :**
  ◦ sous-vêtements : absorptivité, élasticité, légèreté, autres;
  ◦ survêtements : imperméabilité, isolation, autres;
  ◦ vêtements de détente : légèreté, souplesse;
  ◦ vêtements de sport : absorptivité, facilité d'entretien, flexibilité, perméabilité à l'air, autres;
  ◦ vêtements de travail : ininflammabilité, sécurité, solidité, autres.

p. 46 3.6 Interpréter correctement des étiquettes apposées aux vêtements.

3.6.1 **Reconnaître** les renseignements obligatoires sur les étiquettes des vêtements.

- Étiquettes de composition : ◦ nom générique des fibres, ◦ pourcentage de chaque fibre, ◦ nom et adresse du fournisseur ou du manufacturier, ou son matricule.

3.6.2 **Différencier** les symboles utilisés sur les étiquettes d'entretien des vêtements.

- **Symboles (selon le pays d'origine) :** ◦ lavage, ◦ blanchiment, ◦ séchage, ◦ repassage, ◦ nettoyage à sec.

3.6.3 Expliquer la signification des couleurs des symboles utilisés sur les étiquettes d'entretien des vêtements.

- **Signification des couleurs :** ◦ vert : **procédez**, ◦ jaune : **soyez prudentes ou prudents**, ◦ rouge : **arrêtez**.

p. 51 3.7 Décrire des **méthodes** d'entretien appropriées aux vêtements.

3.7.1 **Nommer des méthodes d'entretien des vêtements.**

- **Méthodes d'entretien : ◦ blanchissage (lavage), ◦ détachage, ◦ nettoyage à sec.**

3.7.2 **Énumérer les facteurs à considérer dans le choix de la méthode d'entretien.**

- **Facteurs : ◦ apprêt subi par l'étoffe, ◦ importance et localisation des salissures, ◦ nature de la fibre, ◦ utilisation du vêtement, ◦ autres.**

3.7.3 **Déterminer la méthode d'entretien maison des étoffes selon qu'elles sont fabriquées avec des fibres végétales, animales ou synthétiques.**

- **Méthodes d'entretien :**
  ◦ fibres végétales : eau très chaude (70° C), rinçage abondant, séchage à l'abri du soleil, repassage à haute température (200° C);
  ◦ fibres animales : eau tiède (40° C), pas de chlore, rinçage abondant, séchage à plat ou suspendu, pressage;
  ◦ fibres synthétiques : eau chaude (50° C), pas de chlore, rinçage abondant, repassage à basse ou moyenne température (110° C à 150° C).

p. 47 3.8 **Adopter** une stratégie rationnelle dans l'achat des vêtements.

3.8.1 Décrire les étapes préalables à l'achat de vêtements.

- Étapes : ◦ prévision des activités, ◦ inventaire de la garde-robe, ◦ sélection des vêtements utilisables, ◦ **détermination** des besoins, ◦ évaluation des ressources, ◦ **énumération** des achats prioritaires.

3.8.2 Décrire des moyens d'effectuer des achats judicieux de vêtements.

- Moyens : ◦ connaissance de **sa taille et de sa silhouette,** ◦ évaluation du vêtement : achat de **coordonnés**, achat de vêtements usagés, comparaison des prix, confection, coupe, entretien, étoffe, style, **autres**.

3.8.3 **Déterminer** des facteurs qui font varier le coût des vêtements.

- Facteurs : ◦ **caractéristiques du vêtement**, ◦ coût de production, ◦ **entretien**, ◦ exclusivité et **marque,** ◦ pays d'origine, ◦ publicité, ◦ **style**, ◦ types d'établissements commerciaux, ◦ **autres.**

p. 49

3.9 **Utiliser** des techniques de base nécessaires à la confection d'un **vêtement ou d'un accessoire**.

3.9.1 Utiliser efficacement l'outillage employé en couture.

- Outils pour : ◦ coudre, ◦ couper, ◦ marquer, ◦ mesurer, ◦ repasser.

3.9.2 **Appliquer des règles de sécurité dans l'utilisation des outils de couture.**

- **Règles de sécurité : ◦ aiguilles et épingles, ◦ ciseaux, ◦ fer à repasser, ◦ machine à coudre, ◦ autres.**

3.9.3 **Utiliser certaines techniques de couture et de pose de fermeture.**

- **Techniques de couture : ◦ point chausson plat, ◦ point de piqûre, ◦ autres; • Techniques de fermeture : ◦ bouton, ◦ velcro, ◦ autres.**

3.9.4 Utiliser une machine à coudre d'une façon appropriée.

- Utilisation : ◦ **reconnaissance** des pièces, ◦ enfilage, ◦ **maîtrise.**

3.9.5 Exécuter la couture simple à la machine à coudre.

- Techniques et utilisation : ◦ couture simple.

3.9.6 Interpréter correctement les renseignements fournis par le patron commercial.

- Patron commercial : ◦ recto de la pochette, ◦ verso de la pochette, ◦ feuille d'instructions, ◦ symboles sur les pièces du patron.

3.9.7 **Utiliser** les techniques de coupe.

- Techniques de coupe : ◦ examen de l'étoffe, ◦ préparation de l'étoffe, ◦ disposition des pièces du patron, ◦ épinglage des pièces du patron, ◦ coupe.

3.9.8 **Utiliser** les techniques de montage et de finition.

- Techniques de montage et de finition : ◦ préparation, ◦ respect de la gamme de montage, ◦ exécution des coutures à la machine à coudre, ◦ exécution des techniques de couture à la main.

3.9.9 **Différencier** les techniques de recyclage vestimentaire.

- Techniques de recyclage : ◦ ornementation, ◦ réparation, ◦ transformation : couleur, coupe, **nouveau produit,** ◦ **autres.**

Module 4

ÉCONOMIE FAMILIALE ET LOGEMENT

TEMPS APPROXIMATIF : 25 p. 100

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

p. 54

Sur les plans cognitif et psychomoteur, l'élève devra pouvoir :

- connaître et comprendre les besoins et les ressources de l'adolescent ou de l'adolescente en matière de logement;
- **adopter** une démarche rationnelle dans l'aménagement esthétique et fonctionnel d'un espace personnel;
- connaître et comprendre les responsabilités de l'adolescent et de l'adolescente dans l'entretien d'un logement;

Sur le plan affectif, l'élève devra pouvoir :

- **prendre** ses responsabilités dans l'entretien de son espace personnel et des espaces partagés du logement;
- **manifester** des attitudes rationnelles dans l'organisation et l'utilisation de ses ressources à l'égard du logement.

MODULE 4

ÉCONOMIE FAMILIALE ET LOGEMENT

OBJECTIFS TERMINAUX ET PONDÉRATION

p. 55

	UNITÉ-CONCEPT BESOINS	PONDÉRATION
4.1	Décrire les besoins de l'adolescente ou de l'adolescent à l'égard du logement.	**2 %**
	UNITÉ-CONCEPT RESSOURCES	
4.2	**Déterminer** les ressources d'une adolescente ou d'un adolescent en matière de logement.	**3 %**
4.3	**Reconnaître** différents types d'habitation et leurs modes d'occupation.	
	UNITÉ-CONCEPT SATISFACTION DES BESOINS	
	PRODUCTION	
4.4	**Planifier** un espace personnel de façon fonctionnelle.	**9 %**
4.5	Appliquer des principes d'ordre esthétique dans l'aménagement d'un espace personnel.	
	CONSOMMATION	
4.6	Décrire les responsabilités de l'adolescente et de l'adolescent dans l'entretien **des espaces personnels et des espaces partagés**.	**11 %**
		25 %

UNITÉ-CONCEPT : BESOINS

p. 56 4.1 Décrire les besoins de l'adolescente ou de l'adolescent à l'égard du logement.

4.1.1 Décrire les besoins **physiologiques** que le logement contribue à satisfaire.

- Besoins **pysiologiques** : ◦ bien-être, ◦ **espace**, ◦ protection, ◦ **autres**.

4.1.2 **Déterminer** des besoins psychologiques liés à un espace personnel.

- Besoins psychologiques : ◦ expression personnelle, ◦ intimité, ◦ **protection**, ◦ **sécurité**, ◦ sentiment d'appartenance, ◦ **autres.**

4.1.3 **Déterminer** des facteurs qui influent sur les besoins en logement.

- Facteurs : ◦ âge et condition physique, ◦ conditions climatiques, ◦ héritage culturel, ◦ mode de vie, ◦ nombre de personnes, ◦ **patrimoine québécois**, ◦ **ressources financières**, ◦ **autres.**

p. 57

4.2 **Déterminer** les ressources d'une adolescente ou d'un adolescent en matière de logement.

4.2.1 **Reconnaître** les aires d'un logement.

- Aires de logement : ◦ accueil et circulation, ◦ cuisine, ◦ détente, ◦ repas, ◦ repos, ◦ service, ◦ travail.

4.2.2 Distinguer notion d'espaces personnels et notion d'espaces partagés.

- Espaces personnels : ◦ espaces dont l'usage est réservé à une personne; • Espaces partagés : ◦ espaces qui peuvent être utilisés par plus d'une personne.

4.2.3 **Énumérer** des types d'espaces personnels.

- Types d'espaces personnels : ◦ chambre à coucher, ◦ espaces de rangement, ◦ parties d'une chambre, ◦ **autres**.

4.2.4 **Énumérer** des types d'espaces partagés.

- Types d'espaces partagés : ◦ chambre, ◦ cuisine, ◦ salle à manger, ◦ salle de bain, ◦ salle de jeux, ◦ **salon**, ◦ **autres.**

4.2.5 **Relever des ressemblances et des différences dans les fonctions des aires de logement selon les diverses cultures.**

- **Fonction des aires de logement : ◦ variable selon les cultures, ◦ exemples à partir de la réalité du milieu.**

p. 58–59 4.3 **Reconnaître** différents types d'habitation et leurs modes d'occupation.

4.3.1 Différencier des types d'habitation.

- Types d'habitations :
  - maison unifamiliale : **maison ayant un seul logement;**
  - maison jumelée : **maison comprenant deux logements séparés l'un de l'autre par un mur mitoyen;**
  - maison en rangée : **maison faisant partie d'une bande continue de maisons séparées par des murs mitoyens;**
  - duplex et **triplex** : **logements superposés ou juxtaposés**;
  - immeuble à appartements : **groupements de différents logements en un seul bâtiment.**

4.3.2 **Discerner** différents modes d'occupation domiciliaire.

- Modes d'occupation domiciliaire :
  - location : utilisation d'un logement en vertu d'un bail;
  - **colocation : responsabilité partagée d'un logement en vertu d'un bail;**
  - propriété : possession d'une habitation ou d'un logement;
  - **copropriété : possession d'une part de l'ensemble de la propriété;**
  - **coopérative : entreprise appartenant à tous les membres qui y ont souscrit du capital sous forme de parts sociales.**

4.3.3 **Définir un bail.**

- **Bail : contrat de location, verbal ou écrit, conclu entre locatrice ou locateur et un ou des locataires afin de définir leurs engagements respectifs en ce qui concerne un logement.**

p. 60 4.4 **Planifier** un espace personnel de façon fonctionnelle.

4.4.1 **Ordonner** les étapes de planification d'un aménagement.

- Étapes de planification d'un aménagement : ◦ **détermination** des besoins, ◦ estimation des ressources : matérielles, financières, humaines; ◦ **préparation** d'un plan d'aménagement : aspect fonctionnel, aspect esthétique; ◦ estimation des **frais à engager**; ◦ **préparation** du plan d'exécution : déroulement chronologique.

4.4.2 Définir **en ses propres mots**, le concept de disposition fonctionnelle.

- Disposition fonctionnelle : ◦ arrangement d'éléments divers pour former un ensemble harmonieux répondant à un but utilitaire précis.

4.4.3 **Utiliser** certains éléments dans la disposition fonctionnelle d'un espace personnel.

- Éléments : ◦ aires de circulation, ◦ éclairage naturel, ◦ espaces de rangement, ◦ services : chauffage, commodités diverses, éclairage artificiel, ventilation, ◦ surfaces de travail, ◦ types de mobilier ou de matériel, ◦ zones d'activités.

p. 62 4.4.4 Estimer le coût d'aménagement d'un espace personnel.

- Éléments à considérer : ◦ accessoires décoratifs : affiches, coussins, lampes, **autres**; ◦ **habillage des fenêtres;** ◦ mobilier : accessoire, essentiel; ◦ revêtement mural : miroir, papier peint, peinture, tissu, autres; ◦ services : installation téléphonique, modification du système électrique, **autres**.

p. 61

4.5 Appliquer des principes d'ordre esthétique dans l'aménagement d'un espace personnel.

4.5.1 Énumérer les composantes du décor.

- Composantes du décor : ◦ couleurs, ◦ formes, ◦ lignes, ◦ lumières, ◦ **textures,** ◦ **volumes.**

4.5.2 **Définir** les couleurs utilisées en décoration.

- Couleurs : ◦ primaires, ◦ secondaires, ◦ tertiaires.

4.5.3 Décrire les effets **particuliers** des couleurs dans un décor.

- **Effets particuliers** : ◦ de couleurs chaudes, ◦ de couleurs froides.

4.5.4 Illustrer des harmonies de couleurs.

- Harmonie :
  ◦ **camaïeu : tons, teintes, nuances d'une seule et même couleur;**
  ◦ **complémentaires : couleurs opposées sur le cercle chromatique;**
  ◦ monochrome : **variations d'une seule couleur;**
  ◦ polychrome : **deux ou trois couleurs éloignées sur le cercle chromatique;**
  ◦ **analogie : deux ou trois couleurs très proches sur le cercle chromatique;**
  ◦ **ton sur ton : variations d'une seule couleur dues à l'utilisation de matériaux différents;**
  ◦ **autres.**

4.5.5 Décrire des effets particuliers créés par des lignes utilisées en décoration.

- Effets particuliers : ◦ lignes courbes, ◦ **lignes droites :** diagonales, horizontales, verticales.

4.5.6 **Différencier** des formes, des **textures** et des volumes utilisés en décoration.

- Formes : ◦ carré, ◦ cercle, ◦ rectangle, ◦ **triangle,** ◦ **autres;** • **Textures** : ◦ **brillantes et mates,** ◦ **douces et lisses,** ◦ **rugueuses,** ◦ **tridimensionnelles,** ◦ **autres.**
- Volumes : ◦ cône, ◦ cube, ◦ cylindre, ◦ sphère, ◦ **autres.**

4.5.7 **Différencier les types d'éclairage en décoration.**

- **Types d'éclairage : ◦ fluorescent, ◦ halogène, ◦ incandescent, ◦ naturel, ◦ phosphorescent, ◦ autres.**

4.5.8 **Utiliser** certaines composantes d'un décor en respectant des principes de décoration.

- Principes de décoration : ◦ équilibre, ◦ harmonie, ◦ mise en valeur, ◦ proportions, ◦ rythme, ◦ **autres.**

p. 63

4.6 Décrire les responsabilités de l'adolescente ou de l'adolescent dans l'entretien **des espaces personnels et des espaces partagés**.

4.6.1 Décrire des précautions à prendre pour prévenir la détérioration **des espaces personnels et des espaces partagés**.

- Précautions : ◦ entretien régulier, ◦ manipulation soignée, ◦ réparation en temps opportun, ◦ **autres**.

4.6.2 **Déterminer** les avantages de l'entretien des espaces personnels et des espaces partagés.

- Avantages : ◦ confort et sécurité, ◦ conservation des ressources familiales, ◦ épargne de temps et d'énergie, ◦ **hygiène,** ◦ prolongation de la durée des biens, ◦ **respect de l'environnement,** ◦ **santé,** ◦ **autres.**

4.6.3 Indiquer un mode d'entretien économique **et écologique** de certains revêtements.

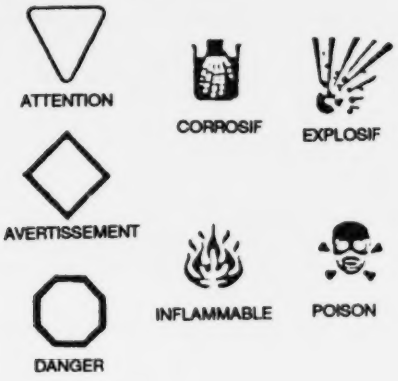
- Modes d'entretien de revêtements pour : ◦ bois verni ou peint, ◦ céramique, ◦ **chrome,** ◦ **cuir et simili-cuir**, ◦ linoléum, ◦ **plastique,** ◦ **stratifié**, ◦ tapis, ◦ verre ou miroir, ◦ **autres**.

4.6.4 **Déterminer des produits d'entretien écologiques à utiliser, et cela, dans une situation donnée.**

- **Produits écologiques :** ◦ **bicarbonate de soude,** ◦ **borax,** ◦ **citron,** ◦ **eau,** ◦ **huiles végétales,** ◦ **produits verts du marché,** ◦ **vinaigre,** ◦ **autres.**

4.6.5 **Reconnaître les symboles des produits d'entretien.**

- Symboles : ◦ **produits dangereux :**



◦ **produits écologiques :**

4.6.6 **Préparer un plan de travail pour l'entretien de sa chambre à coucher.**

Plan de travail : ◦ tâches quotidiennes, ◦ tâches hebdomadaires, ◦ tâches saisonnières.

4.6.7 **Inventorier certains moyens d'économiser l'énergie et les ressources dans son logement.**

- **Moyens : ◦ enlèvement sélectif des ordures, ◦ diminution du nombre de lavages, ◦ lampes éteintes si la pièce est inoccupée, ◦ non-fonctionnement des appareils audiovisuels si la pièce est inoccupée, ◦ réduction du chauffage, ◦ réparation des robinets qui fuient, ◦ utilisation de la douche plutôt que du bain, ◦ utilisation des produits recyclés, ◦ utilisation du four à micro-ondes pour de courtes cuissons, ◦ autres.**

N.B.: Un logiciel lié au programme d'études présentant la liste et la norme d'utilisation du matériel des laboratoires d'économie familiale, est disponible au Service des ressources matérielles de la Fédération des commissions scolaires du Québec.